

### WORKSHOP PERTOLONGAN PERTAMA PADA CEDERA OLAHRAGA

Muhammad Akbar, Desy Annisa Perdana, Iwan Kurniawan, Lina Kartika Sari, M. Argi Gymnastiar  
ITKES Wiyata Husada Samarinda

**Abstrak :** Aktivitas olahraga memiliki tingkat risiko cedera yang tinggi dan menjadi kasus yang sering ditemukan. Cedera olahraga (*sport injury*) yaitu segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan (Wibowo, 1995). Cedera olahraga sangat bervariasi, karena dapat disebabkan oleh jenis olahraga yang beragam. Cedera olahraga yang dialami oleh olahragawan akan menimbulkan dampak pada fisik, psikis dan sosialnya sehingga akan mempengaruhi kualitas hidup serta perjalanan karir selanjutnya. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, bahwa Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki prevalensi beberapa jenis cedera yaitu luka lecet atau memar sebesar 56,1%, luka robek 19,7%, *sprain ankle* 36,1%. Oleh karena itu sangat diperlukan pencegahan cedera untuk mengurangi permasalahan ini.

**Kata kunci :** pertolongan pertama, cedera atlet

**Abstract :** Sports activities have a high level of risk of injury and are cases that are often found. Sports injuries are all kinds of injuries that arise, both during training and during sports (matches) or after matches (Wibowo, 1995). Sports injuries vary widely, because they can be caused by various types of sports. Sports injuries experienced by athletes will have an impact on their physical, psychological and social so that it will affect the quality of life and subsequent career paths. According to the Ministry of Health of the Republic of Indonesia in 2018, that the Special Region of Yogyakarta has a prevalence of several types of injuries, namely abrasions or bruises by 56.1%, torn wounds 19.7%, ankle sprains 36.1%. Therefore it is necessary to prevent injury to reduce this problem.

**Keywords:** first aid, athlete injury

### Pendahuluan

Aktivitas olahraga memiliki tingkat risiko cedera yang tinggi dan menjadi kasus yang sering ditemukan. Cedera olahraga (*sport injury*) yaitu segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan (Wibowo,1995). Cedera olahraga sangat bervariasi, karena dapat disebabkan oleh jenis olahraga yang beragam. Cedera olahraga yang dialami oleh olahragawan akan menimbulkan dampak pada fisik, psikis dan sosialnya sehingga akan mempengaruhi kualitas hidup serta perjalanan karir selanjutnya. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, bahwa Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki prevalensi beberapa jenis cedera yaitu luka lecet atau memar sebesar 56,1%, luka robek 19,7%, *sprain ankle* 36,1%. Oleh karena itu sangat diperlukan pencegahan cedera untuk mengurangi permasalahan ini.

Cedera olahraga apabila tidak tertangani dengan baik diawa cedera maka akan memperlambat proses penyembuhan dan ada penyembuhan cedera akan tidak maksimal dan beresiko untuk cedera ulang atau *re-injury*. Atlet Koni Kalimantan Timur hampir semuanya belum pernah mendapatkan edukasi mengenai pertolongan pertama pasca cedera. Ada banyak atlet yang mengeluhkan penyembuhan cederanya tidak maksimal karena penanganan pertama cederanya kurang baik.

### Metode

Kegiatan pemberian informasi dan workshop pertolongan pertama pada cedera olahraga pada atlet Koni Kalimantan Timur sebanyak 37 orang. Dilakukan pemaparan materi dan praktek kepada peserta yang mengikuti kegiatan workshop pertolongan pertama pada cedera olahraga. Kegiatan workshop ini dilaksanakan pada tanggal 18-20 Maret 2021 di Koni Kalimantan Timur

Langkah – Langkah Kegiatan:

Kegiatan inti yang dilaksanakan meliputi penyuluhan kesehatan mengenai edukasi pengenalan fisioterapi dan pencegahan cedera.

1. Persiapan kegiatan meliputi

- a. Kegiatan survei tempat pengabdian kepada masyarakat yaitu di Koni Kalimantan Timur
  - b. Melakukan identifikasi permasalahan mitra dalam menangani kurangnya pengetahuan mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga
  - c. Permohonan ijin kegiatan sosialisasi kepada Rektor ITKES Wiyata Husada Samarinda
  - d. Pengurusan administrasi (surat-menyerurat)
  - e. Persiapan alat dan bahan serta akomodasi
2. Kegiatan workshop ini meliputi:
    - a. Pembukaan dan perkenalan dengan peserta pengabdian masyarakat Koni Kalimantan Timur yang menjadi sasaran kegiatan.
    - b. Pemaparan materi mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga
    - c. Praktek atau workshop untuk pertolongan pertama pada cedera olahraga.

### Hasil

1. Peserta mengetahui tentang materi pertolongan pertama pada cedera olahraga
2. Peserta mengetahui jenis-jenis cedera olahraga
3. Meanarik minat peserta untuk melakukan latihan untuk mencegah terjadinya cedera
4. Mningkatnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya penanganan pertolongan pertama pada cedera olahraga

### Dokumentasi



### Kesimpulan

Pertolongan pertama pada cedera olahraga yang benar dapat memaksimalkan proses penyembuhan cedera dan pada akhirnya dapat mencegah terjadinya cedera ulang. Penting

# Jurnal Physio Education Indonesia

Volume 1, Nomor.1, September 2021

untuk mengetahui pertolongan pertama pada cedera olahraga agar penanganan awal pada cedera bisa maksimal

## Saran

Bagi peserta diharapkan untuk dapat menerapkan ilmu yang telah diberikan dan tetap memiliki rasa semangat belajar karena ilmu akan terus berkembang seiring waktu berjalan.

## DAFTAR PUSTAKA

Kurniawati, D. P., Widyawati, I. Y., & Mariyanti, H. (2015). Edukasi dalam meningkatkan kepatuhan intake cairan pasien penyakit ginjal kronik (PGK) on hemodialisis. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*, 3(2), 1-7. Fajriani, E., & Yulastini, F. (2021).

Sanda (2021). Gambaran Berat Badan Kering

Dan Tekanan Darah Intradialisasi Pada Pasien Hemodialisis di RSUD Palembang.

. Soebroto, 1974. **Cedera Olahraga**. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Paul M. Taylor, dkk. 1997. **Conguering Athletic Injuries**. Diterjemahkan Jamal Khabib: *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Peter Brukner dan Karim Khan, 1993. **Clinical Sports Medicine**. Australia: McGraw-HillBook Company.

Thanrinsyam H, 1994. **Pandangan Umum Cedera Olahraga**. Kumpulan makalah Simposium Sports Medicine: Cedera Olahraga. Surabaya: t.p.